



el Popular

Viernes 13 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.931

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

REAPARECE 'EL MONSTRUO' CON DESAFIANTE MENSAJE A PNP

"YO LE PAGUÉ A POLICÍAS"

- Criminal dice que habló y pagó a agentes que participaron en operativo para su captura.
- Gobierno elevó recompensa a un millón de soles para su captura. PÁGINA 2

EN COQUETEOS





- Revelan mensajes calentones de Alondra con Pablo Heredia. PÁG 9

SE QUEDARÍA



- Ibáñez seguiría en la selección hasta fin de año. PÁG. 10

REAPARECIÓ 'EL MONSTRUO' Y DICE QUE SOBORNA A LA PNP


DIFUSIÓN

"Policías recibieron su platita"

'EL MONSTRUO' REAPARECIÓ DESDE LA CLANDESTINIDAD Y DICE QUE HAY CORRUPCIÓN EN LA POLICÍA.

- Refiere que efectivos que participaron en operativo para capturarlo conversaron con él y les pagó.
- Asegura que su madre es inocente y pide perdón a su pareja.

José Ancajima

Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', reapareció en un video difundido la noche del miércoles, en el que lanza duras acusaciones contra efectivos de la Policía Nacional, que participaron en operativos para capturarlo.

Moreno Hernández aseguró que algunos agentes que siguieron sus pasos se contactaron con él y recibieron dinero.

El video muestra al líder de Los injertos del cono norte con el rostro cubierto y la voz distorsionada, probablemente para evitar ser identificado.

"Lo que más risa me da es que algunos policías que han participado en ese operativo han conversado conmigo y han recibido su platita. Y si hablara quiénes más están metidos, no estarían allí", expresó Moreno Hernández, haciendo referencia a supuestos actos de corrupción dentro de la institución.

PIDE PERDÓN A SU MADRE Y SU PAREJA

'El Monstruo' defendió a su madre Martina Esther Hernández, capturada en Ica con explosivos, y a su pareja, Liseth Albina Ruiz, detenida en Bolivia. Alegó que los explosivos encontrados no le pertenecían y que fueron sembrados, asegurando la inocencia de ambas. "Los policías han sembrado a mi madre para involucrarla en el proceso", indicó. Y respecto a su pareja refirió: "Perdóname, yo te obligué a que vengas acá".

En otro momento del video, Moreno Hernández continuó con sus señalamientos contra la PNP, acusando a algunos oficiales de cobrar 'cupo' diario a los patrulleros, dinero que, según él, llega directamente a coroneles y generales para obtener privilegios dentro de la institución. "Ellos son como nosotros, le cobran cupo a cada patrullero diario y esa plata llega como pan caliente a los coroneles y generales porque interceden para que puedan tener ese privilegio de tener a cargo una dependencia policial", manifestó.

Finalmente, 'El Monstruo' admitió sus fechorías. No soy un santo, soy responsable de mis actos y los pagaré el día en que la Policía me logre poner las marrocas. Para terminar, señores conductores y periodistas, atáquenme a mí, no a gente inocente", remarcó.

A UN MILLÓN DE SOLES POR UBICAR AL 'MONSTRUO'

Elevan recompensa


DIFUSIÓN

AUMENTO PERMITIRÍA CAPTURA DE CRIMINAL.

El Poder Ejecutivo aumentó la cifra de la recompensa por cualquier información que permita la captura de Erick Moreno, 'El Monstruo', líder de Los injertos del norte.

El premier Eduardo Arana Ysa durante su presentación en el Congreso, donde expuso la política del Gobierno para luego solicitar el voto de confianza, informó que ahora la nueva cifra es de un millón de soles, una de las más altas ofrecidas por el Ministerio del Interior (Mininter).

La decisión de incrementar la recompensa busca incentivar a personas del entorno de Moreno a colaborar con la justicia, entregando información clave sobre su ubicación.

'El Monstruo' se encuentra prófugo y se presume que estaría escondido en Brasil.

EN VÍA PÚBLICA EN EL CALLAO

Encuentran órganos


FISCALÍA INVESTIGA SI RESTOS SON HUMANOS.

Cerca al cruce entre la av. Alejandro Bertello y la calle 5, en la urb, Los Jazmines en el Callao, vecinos alertaron a las autoridades tras encontrar lo que serían órganos expuestos en la vereda. Los restos estaban parcialmente cubiertos por un montículo de tierra y presentaban manchas que serían de sangre. La Fiscalía del Callao dispuso el levantamiento de muestras a cargo de los peritos de criminalística para determinar si los órganos pertenecen a un ser humano o a un animal. (Valeria Tosso)

el Popular
Viernes 13 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.931
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TAMBIÉN DEJAN HERIDO A VENDEDOR AMBULANTE

Asesinan a sangre fría a mototaxista en Chorrillos

✚ Se revela que brutal ataque se trataría de un presunto ajuste de cuentas.

Omar Lozano.

Delincuentes dispararon contra una mototaxi en la av. Defensores del Morro, al frente de Metro de Huaylas en Chorrillos. Este lamentable hecho generó terror entre los transeúntes que se encontraban por la zona.

La víctima José Raúl Espinal Chávez (51) fue asesinado mientras se dirigía a su trabajo en su vehículo. Se informó que este crimen se trataría de un presunto ajuste de cuentas.

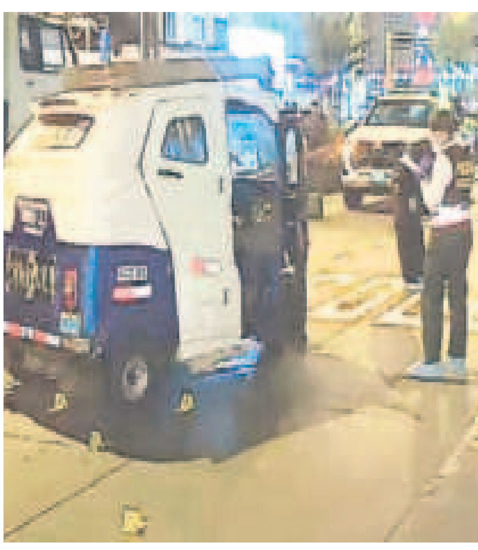
Además, se confirmó que una de las balas impactada por los delincuentes alcanzó a un vendedor ambulante de golosinas, que se encontraba trabajando en la vía pública.

Luego de la balacera, los heridos fueron evacuados por una ambulancia del Seguro Rímac, a cargo de la Dra. Peña, hacia EsSalud, y los otros a diferentes nosocomios de la zona.

Al lugar de los hechos también acudió personal del sector, efectivos del grupo Halcones PNP y distintas unidades policiales. En el traslado participaron dos agentes de la PNP.

El efectivo a cargo de la intervención fue el S3 Rodríguez Llacchua, miembro de la comisaría de Villa.

Las autoridades precisaron que la zona afectada se encuentra bajo custodia de efectivos policiales, quienes realizarán las diligencias e investigaciones correspondientes.



CRIMINALES DISPARAN CONTRA MOTOTAXI EN CHORRILLOS.



En aumento

Como era de esperarse, varios vecinos de la zona exigen mayor seguridad a las autoridades, ya que aseguran que la delincuencia es algo que se ve todos los días.

SUJETO TENÍA ORDEN DE PRISIÓN PREVENTIVA

Cae acosador de periodistas

Tras ser denunciado por cuatro periodistas por acoso sexual y extorsión, la Policía capturó a Hialmar Laynes Sánchez en Los Olivos. La detención se produjo luego de que el Poder Judicial dictara 18 meses de prisión preventiva en su contra el pasado 6 de junio.

La denuncia fue encabezada por Ximena Carrasco, quien desde diciembre de 2023 empezó a recibir mensajes con amenazas, insultos y contenido violento. Le enviaban imágenes pornográficas y fotos de armas de fuego, exigiéndole cosas bajo amenazas de muerte.

Manuela Camacho fue otra de las víctimas del depravado. "Se empieza a abrir paso la justicia", expresó la comunicadora.

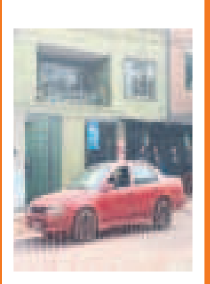
FUE DETENIDO EN LOS OLIVOS.

EN CORTO



EXTORSIONAN COLEGIO PÚBLICO EN COMAS

El colegio público Comercio 62 Miguel Grau ubicado en Comas estaría bajo la mira de extorsionadores, quienes habrían centrado sus amenazas en el director de la institución educativa, según los padres de familia. Debido al riesgo en el que se encuentran los escolares, los padres exigieron que se opte por la virtualidad de las clases.



ACRIBILLAN A TAXISTA EN EL AGUSTINO

Un taxista fue acribillado dentro de su vehículo en la av. Las Magnolias en El Agustino. Debido al móvil del hecho, se especula de un presunto caso de extorsión. La víctima corresponde a la identidad de Eulogo Abel Boza Rojas de 49 años. Se especula que serían más de dos disparos y que los asesinos lo habrían interceptado mientras trabajaba.



BANDAS SE DISPUTABAN EL CONTROL Y COBROS DE CUPOS.

INTERVENCIÓN FUE EN COMAS

Caen bandas cuando se enfrentaban a balazos

La Policía capturó a los integrantes de las bandas criminales Los ángeles de la muerte y La gran sangre. La intervención policial se realizó luego de que los delincuentes de ambas organizaciones se enfrentaran a balazos por el control de cobro de cupos y otros actos delictivos.

"Se disputaban la hegemonía del mercado en la jurisdicción de Comas. Estas dos bandas criminales se dedicaban al tráfico ilícito de drogas, a la extorsión en la modalidad de préstamo gota a gota, sicariato y más", declaró un efectivo policial en diálogo con Latina Televisión.

Los ángeles de la muerte operaba desde un departamento en el condominio Torres del Campo en Comas. En el lugar se encontraron altares macabros y máscaras de terror, que utilizaban para cometer diversas fechorías.

Los agentes de la PNP indicaron que las gavillas criminales se dedicaban al cobro de cupos y varios actos delictivos. Además, informaron que, durante el operativo, les incautaron cartuchos de dinamita, armas de fuego, cuchillos, 8 celulares y más de 6.000 soles. (Camila Salinas)

FINGÍAN SER VENDEDORES DE CARAMELOS

Robaban en cústeres

Dos delincuentes se hacían pasar como vendedores de golosinas para robar a pasajeros que viajaban en unidades de transporte público en San Juan de Lurigancho.

Los sujetos, identificados como Julio Alberto Tello Robles (44) y Roland Jesús Ramos Pretell (51), fueron capturados por la Policía.

La intervención policial se realizó a la altura de la capilla Montenegro, en la av. Fernando Wiesse. La Policía informó que los hampones utilizaban hojas de afeitar para cortar las prendas de sus víctimas y sustraer sus pertenencias cuando se quedaban dormidas o estaban distraídas.



CAYERON EN SJL.

CONGRESO OTORGÓ VOTO DE CONFIANZA A EQUIPO MINISTERIAL

Gabinete Arana recibió respaldo

✚ Con 62 votos a favor, Legislativo aprobó otorgar su respaldo al cuestionado gabinete.

Omar Lozano.

El Congreso de la República otorgó el esperado voto de confianza al Gabinete Ministerial que encabeza Eduardo Arana, el cuarto del gobierno de la cuestionada presidenta Dina Boluarte.

Tras horas de debate, los legisladores pasaron a la votación, cuyo resultado fue 62 votos a favor, 30 en contra y 10 abstenciones. Por lo que se aprobó el requerimiento realizado por el nuevo titular del Gabinete Ministerial.

Se requería de mayoría simple para otorgar el voto de confianza al Gabinete Arana, conformado el pasado 14 de mayo, luego de que Gustavo Adrianzén renunciara para evitar una censura en el Congreso.

La sesión, que comenzó con una baja asistencia inicial de legisladores, transcurrió con la exposición de la política. Arana, acompañado por sus 18 ministros, detalló que el Gobierno enfrenta una situación crítica por el auge de organizaciones criminales que, en sus palabras, desafían abiertamente la autoridad del Estado.

En su discurso ante el Congreso, el jefe del Gabiente Ministerial delineó los tres pilares de su gestión: la lucha contra la criminalidad organizada, el impulso a la inversión y el empleo, y la garantía de elecciones libres, transparentes e incuestionables en 2026.

DIFUSIÓN



ARANA SE PRESENTÓ ANTE EL CONGRESO PARA EXPONER LA POLÍTICA DEL GOBIERNO.

Aumento económico

Arana también habló sobre finalizar las prórrogas del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo), evaluar la continuidad del país en el Sistema Interamericano de Derechos Humanos y aumentar el crecimiento económico al 4% este año.

AGRADECE RESPALDO

Tras recibir el respaldo del Parlamento, Eduardo Arana inició su intervención agradeciendo a todos los congresistas, sin distinción de su voto.

“Agradezco tanto a quienes votaron a favor como a quienes no lo hicieron”, afirmó, comprometiéndose a demostrar, mediante el trabajo, que su gabinete está comprometido con el cambio.

El premier aseguró que uno de los objetivos centrales será cerrar las brechas sociales y enfrentar la criminalidad. Además, enfatizó que tanto él como los ministros harán “el máximo esfuerzo por hacer nuestro trabajo bien, sin corrupción”.



LA REPÚBLICA



KUCZYNSKI RECIBIÓ 18 MESES DE IMPEDIMENTO DE SALIDA DEL PAÍS.

POR INFRACCIÓN DE LA CONSTITUCIÓN

PPK denuncia a Arana

El ex presidente de la República, Pedro Pablo Kuczynski, presentó al Congreso de la República una denuncia constitucional contra el presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, por infracción a la Constitución.

El ex mandatario imputa al jefe del gabinete de la presunta comisión de los delitos de abuso de autoridad, tráfico de influencias y avocamiento ilegal de proceso judicial en trámite.

“El resultado se produjo, se adelantó la audiencia para un día no laborable, domingo. Claramente, la presión ejercida por el premier Arana dio sus frutos y al señor PPK le impusieron ilegalmente 18 meses adicionales de impedimento de salida del país”, dijo Julio Midolo, defensa de PPK, (O.L.)

DIFUSIÓN



EL JUICIO ORAL SE REINICIARÁ EL 19 DE JUNIO.

POR CASO ECOTEVA

Piden 16 años de cárcel para Toledo

La Fiscalía solicitó ante la Novena Sala Penal de la Corte de Lima que se sancione con 16 años y 8 meses de prisión al ex presidente Alejandro Toledo y su esposa Eliane Karp, por el presunto delito de lavado de activos en el marco del caso Ecoteva.

En el requerimiento también se exigió una reparación civil de 38 millones 220 mil soles y el decomiso de las cuentas bancarias de los acusados, tanto en Perú como en el extranjero. El juicio oral se reiniciará el próximo 19 de junio.

Además, en el proceso son investigados David Eskenazi y los hermanos Avraham y Shai Dan On, este último encargado de la seguridad de Toledo Manrique durante su mandato (2001-2006). (O.L.)

SERÍAN LLEVADOS A MEGACÁRCEL

Presos a El Salvador



MEDIDA SE APLICARÍA A REOS EXTRANJEROS.

El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, anunció ante el Congreso que el Gobierno evalúa nuevas medidas para combatir la delincuencia organizada.

Una de ellas es el posible traslado de presos extranjeros peligrosos al CECOT, la megacárcel de El Salvador. La medida fue planteada durante su presentación por el voto de confianza.

Arana explicó que se está trabajando en un mecanismo de cooperación bilateral con el gobierno de Nayib Bukele. El acuerdo permitiría trasladar a reclusos de alta peligrosidad a centros penitenciarios en sus países de origen.

Entre las opciones, se consideró al Centro de Confinamiento del Terrorismo, reconocido por su régimen estricto. (O.L.)

MEDIDA ES POR CUESTIONAMIENTO DE ENTIDADES AEROPORTUARIAS

Dejan sin efecto tarifas TUUA en aeropuerto Jorge Chávez

✚ Ositrán apertura proceso para fijar nuevo importe.



NUEVA TARIFA SE FIJARÁ TRAS RECIBIR OPINIONES DEL PÚBLICO USUARIO.

El Organismo Supervisor de la Inversión en Infraestructura de Transporte de Uso Público (Ositran) dejó sin efecto la resolución que fijaba la Tarifa Unificada de Uso Aeroportuario de Transferencia (TUUA) en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez.

La medida responde a la evaluación de recursos de reconsideración presentados por la Asociación de Empresas de Transporte Aéreo Internacional (AETAI) y la International Air Transport Association (IATA).

Ambas entidades cuestionaron la resolución anterior (041-2025-OSITRAN), lo que motivó al regulador a reiniciar el proceso tarifario desde su fase inicial.

Las tarifas que se habían fijado en un principio eran de 6,79 dólares para vuelos domésticos y 10,74 para vuelos internacionales.



Participación ciudadana

Ositrán invita a los ciudadanos a enviar comentarios sobre la nueva propuesta en un plazo de 20 días hábiles para fijar la nueva tarifa. Las observaciones pueden presentarse en la sede institucional del organismo en Surquillo, por mesa de partes o vía correo electrónico.

DICE QUE FALTA DE AGUJAS NO AFECTA VACUNACIÓN

Minsa se pronunció



PROVEEDOR CAUSÓ PROBLEMA.

El Ministerio de Salud informó que la falta de agujas no afecta la vacunación contra la influenza. Mediante un comunicado, el Minsa aclaró que el informe de la Contraloría hace referencia únicamente a un lote de 1,5 millones de dosis de vacunas contra la influenza, adquirido a través de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y suministrado por el laboratorio Sanofi.

Este lote fue entregado sin las agujas correspondientes, debido a una negligencia atribuida al proveedor, situación por la cual ya se ha presentado el reclamo correspondiente. Las agujas faltantes serán entregadas en los próximos días. No obstante aseguró que este hecho no afectó el proceso de vacunación.

EN CORTO

TRÁMITE DE DNI ELECTRÓNICO SERÁ GRATUITO

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) informó que, durante junio de 2025, el trámite para obtener el Documento Nacional de Identidad (DNI) electrónico será gratuito para niñas, niños, adolescentes y personas adultas que residan en zonas específicas del país.

Esta disposición tiene como finalidad promover el acceso al documento oficial que acredita la identidad de la ciudadanía peruana y garantizar su derecho a la identificación.

Piedras en Costa Verde por oleaje

Un oleaje anómalo se registró ayer en horas de la mañana en el Callao, lo que causó que grandes piedras se precipitaran sobre la Costa Verde a la altura de la bajada Santa Rosa, afectando principalmente la ciclovía y el primer carril vehicular.

La fuerza inusual del mar, combinada con la marea alta, dispersaron piedras de considerable tamaño, troncos y pedazos de madera que cubrieron gran parte de la pista con dirección hacia Miraflores.

Este incidente causó incomodidad y riesgo en los ciclistas y conductores.

VUELO IBA CON 242 PERSONAS A BORDO CON DESTINO A INGLATERRA

Avión se estrella en la India

✚ Un pasajero fue hallado con vida por rescatistas.

AHMEDABAD. Un avión de la aerolínea estatal Air India con 242 personas a bordo (230 pasajeros y 12 tripulantes) se estrelló minutos después de despegar del aeropuerto de Ahmedabad, en el oeste de la India.

El vuelo AI171, que se dirigía al aeropuerto londinense de Gatwick (Inglaterra), se precipitó sobre una zona densamente poblada del barrio residencial de Meghani Nagar.

A bordo del avión viajaban 217 adultos, 11 niños y dos bebés: 169 ciudadanos indios, 53 británicos, 7 portugueses y un canadiense. Se confirmaron al menos 30 muertes, incluidos estudiantes y un médico residente.



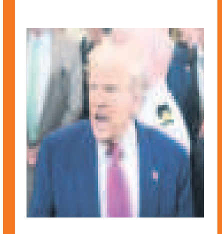
LAS AUTORIDADES CONFIRMAN VÍCTIMAS FATALES Y UN SOBREVIVIENTE.

HALLAN SOBREVIVIENTE

El jefe de la Policía de Ahmedabad, G.S. Malik, informó que un pasajero fue hallado con vida en el asiento 11A del avión siniestrado.

Aunque no se reveló su identidad ni su estado de salud, medios locales difundieron imágenes del hombre caminando tras el impacto.

EN CORTO



TRUMP PRESENTA SITIO WEB PARA OBTENER VISADO

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció un nuevo sitio web oficial en el que se podrá obtener el visado de residencia en Estados Unidos por 5 millones de dólares, al afirmar que la lista de espera ya está habilitada en TrumpCard.gov. Estos nuevos visados aún no están disponibles.



AGENTES ENFRENTAN A BLOQUEADORES DE LA CARRETERA EN BOLIVIA.

VIOLENCIA EN BOLIVIA POR EVO MORALES

Cuatro policías muertos

POTOSÍ. Las movilizaciones sociales en Bolivia escalaron en violencia tras la muerte de cuatro policías en Llallagua, municipio minero al norte de Potosí.

La Policía boliviana fue rebasada por los bloqueadores que protestan por la exclusión del ex presidente Evo Morales de las elecciones de agosto y exigen la renuncia del presidente Luis Arce, a quien responsabilizan por la crisis económica que atraviesa el país.

Los tenientes Jorge Barrozo Rodríguez, Carlos Enrique Apata Tola y el sargento Jesús Alberto Mamani, perdieron la vida tras ser heridos con armas de fuego. En tanto, el subteniente Christian Calle Alcón también murió debido a la trifulca.

PAMELA LÓPEZ

SU PAREJA ES NUEVO JALE DE 'EEG'

✚ Paul Michael fue presentado como integrante de Esto es guerra. ✚ Trujillana lo estuvo alentando en todo momento y le dio un beso.

Omar Lozano.



TRUJILLANA ALENTARÁ A SU COLÁGENO EN LA COMPETENCIA.

¡Debuta en la televisión! El cantante Paul Michael fue la gran sorpresa en la nueva temporada de Esto es guerra. Como era de esperarse, estuvo muy bien acompañado de su pareja Pamela López, quien observaba todo detrás de cámaras.

La todavía esposa de Christian Cueva se mostró feliz de la nueva faceta del salsero en el reality de competencia. La trujillana estuvo atenta a cada detalle de la presentación de su joven saliente.

Incluso, durante una entrevista que le hacían al novel competidor, la empresaria no dudó en darle un romántico beso al artista, que lamentablemente, no tuvo un buen debut, ya que perdió en una competencia contra Austin Palao.

Además, ya se habla en el mundo del ciberespacio que la presencia del autodenominado Chalaquito, se debe únicamente a su sonado romance con la animadora de eventos.

"PAMELA ES MI FUERZA"

Paul Michael aseguró Pamela "es mi fuerza" para dar lo mejor de sí en los fuertes circuitos del conocido programa de América Televisión.

"Estoy muy agradecido por la oportunidad. Es algo que anhelaba hace mucho tiempo y se me está dando gracias a Dios. Soy una persona competitiva y esté en el equipo que esté, voy a dar mi 100%. Pamela es mi fuerza y motivación para esforzarme y ganar todos los juegos", sostuvo.

Su cábala para ganar

Pamela López se convirtió en la nueva cábala de su pareja Paul Michael para entrar al mundo de Chollywood, ya que decidió incursionar en la música como solista y ahora como nuevo chico reality en EEG.

JUAN CARLOS REY DE CASTRO

“CONVERTIRME EN PAPÁ HA CAMBIADO MI VIDA”

✚ Actor habla de su nueva faceta como padre.



¡Disfruta este momento! A sus 38 años, Juan Carlos Rey de Castro vive una de las etapas más significativas de su vida: ser padre del pequeño Benja, nacido en 2023. El artista muestra su faceta más auténtica en el marco del Día del Padre.

El actor dejó huella en la televisión peruana con personajes memorables como Patrick Redhead en Al fondo hay sitio y el entrañable protagonista de Papá en apuros.

Ingeniero industrial de profesión, modelo, conductor y cantante, hoy pone en primer plano su rol como papá, compartiendo cómo ha cambiado su vida.

“Ser papá ha transformado mi vida. Hay una conexión especial que se crea con los hijos. Es un amor distinto, profundo. Un papá presente puede marcar una diferencia enorme en su desarrollo”, expresó Juan Carlos, quien fue parte de una emotiva campaña de la marca Skechers. (O.L.)

RENATO ROSSINI

SE LANZA A LA POLÍTICA

✚ Actor postulará a la alcaldía de Jesús María.

El actor Renato Rossini sorprendió a todos tras anunciar su incursión en la política como candidato a la alcaldía distrital de Jesús María bajo el partido Alianza Para el Progreso (APP), liderado por César Acuña.



BUSCA SER ALCALDE.

“¡Bienvenido Renato Rossini a Alianza para el Progreso! Será nuestro candidato distrital a la alcaldía de Jesús María. Con energía y compromiso, vamos por un distrito más seguro, ordenado y con oportunidades para todos”, fue el mensaje del partido político a través de las redes sociales. (O.L.)



PABLO HEREDIA

¡TERMINÓ CON ALE POR CULPA DE ALONDRA!



✚ Actor sigue remeciendo Chollywood con sus revelaciones en EVDLV. ✚ Fuller descubrió mensajes comprometedores que tenía con la ojiverde.

Omar Lozano.

¡Se viene nueva bomba! Se lanzó un avance de la segunda parte de El valor de la verdad, que tiene como protagonista a Pablo Heredia y sus confesiones sobre sus romances con varias figuras de nuestra farándula.

En esta ocasión, el actor sorprendió al revelar haber recibido y enviado mensajes picantes a la modelo Alondra García Miró durante su relación con Alexandra Fuller.

En el avance, el argentino no escatimó detalles y compartió una parte de la conversación que mantuvo con la ex pareja de Paolo Guerrero, cuando ambos coincidieron en la telenovela Te volveré a encontrar.

Según lo relatado por el gaucho, la situación se produjo durante las grabaciones de dicha producción en las que nació la confianza entre el conocido actor y la ex chica reality.

Recordó un intercambio de mensajes en los que bromeaban de manera sugerente, situación que fue descubierta por Ale Fuller, su entonces pareja.

“Me manda un mensaje y le digo ‘pará, mis masajes son mejores’ y ella me responde ¡Ay, bueno! A ver cuándo”, comentó en el polémico sillón rojo.

ACABARON POR MENSAJES

Tras lo sucedido, el popular Blas de telenovela Erreway refirió que Fuller no tardó en enterarse de estos mensajes, provocando una fuerte discusión y un quiebre en la relación.

“Se enojó”, dijo escuetamente Heredia en el espacio nocturno que se verá en su totalidad, este domingo en Panamericana TV.

Se disculpó con Ale

Tras la fuerte pelea telefónica entre Flavia Laos y Daniela Doberti (madre de Ale), la actriz reveló que pudo conversar con la influencer y se comunicó con su progenitora para pedirle disculpas por la forma cómo le habló en el programa Amor y Fuego.

MAGALY MEDINA

"TODOS ESPERABAN SU DIVORCIO"

Conductora criticó a Tilsa Lozano tras su separación definitva de Jackson Mora.

¡No la deja tranquila! Magaly Medina opinó sin filtros sobre el reciente enfrentamiento entre Tilsa Lozano y un conocido influencer, quienes discutieron en vivo por el divorcio de la modelo con Jackson Mora.

La figura de ATV consideró que la polémica modelo se expone innecesariamente al compartir detalles íntimos con su entorno.

"Si no quieres que nadie te exponga, no llegues al camerino, donde te escuchan todos tus compañeros, y no divulgues cosas de tu vida privada", expresó.

"DIVORCIO ERA PREDECIBLE"

Además, la popular Urraca también respaldó al tiktoker Ric La Torre, asegurando que solo dijo lo que muchos ya sabían sobre la separación entre la ex chica Playboy y el empresario.

"Era lo que todos esperábamos. ¿Todavía sigue esperando a que Jackson llegue y no se divorcien?", acotó Medina.

Tila y Jackson firmaron los papeles de divorcio, por lo que ambos ya se encuentran oficialmente solteros. (O.L.)



BOCONA CUESTIONÓ COMPORTAMIENTO DE EX VENGADORA.

CARLOS VILLAGRÁN

KIKO REGRESA AL PERÚ

Kiko, el personaje más querido por toda la familia, vuelve al Perú y al Callao por primera vez. Después de una exitosa gira por Sudamérica, regresan Kiko y el Mega Circus, del 25 de julio al 10 de agosto en el MallPlaza de Bellavista.

El actor mexicano Carlos Villagrán también estará acompañado con un elenco de primer nivel y actos con números aéreos, malabares, monociclos y alegres payasos.

Además, habrá pantalla gigante, luces y efectos especiales, para que todas las familias que asistan puedan vivir una experiencia inolvidable.

Villagrán anunció el año pasado que se despediría de su espectáculo circense, aunque a pedido del público, decidió cambiar su decisión y retornará a nuestro país este 2025.



VUELVE UN AÑO MÁS A NUESTRO PAÍS.

IBÁÑEZ SEGUIRÍA EN LA SELECCIÓN HASTA FIN DE AÑO

FPF evalúa mantener a seleccionador para amistosos de noviembre.

Sandro Bazán

No se mueve al destacar con su trabajo y apoyo de los más experimentados. Óscar Ibáñez termina su contrato de manera oficial como entrenador de la selección peruana en setiembre, tras culminar la última fecha doble de las eliminatorias, pero existe un nuevo plan que viene analizando la Federación Peruana de Fútbol (FPF).

El estratega hizo cinco puntos en las cuatro fechas que dirigió y dejó buenas sensaciones de mejoría. Los jugadores más experimentados y los jóvenes destacaron el manejo, por ello consideran que se debe mantener por todo el 2025, y después de eso anunciar en enero del próximo año al entrenador que comandará el proceso eliminatorias pensando en el Mundial del 2030.

AMISTOSOS EN NOVIEMBRE

En noviembre la FIFA publicó que habrá espacio para dos jornadas de partidos amistosos de selecciones. La FPF no quiere quedarse sin entrenador, por ello Óscar Ibáñez es la primera carta para estar al frente de esos dos partidos y no "volverse locos" en cerrar de manera inmediata con un nuevo comando técnico de cara al futuro.

La Bicolor podría jugar en noviembre ante dos rivales europeos. El primero sería Rusia tras una invitación que llegó a la Videna, pero no está confirmada la presencia ya que se debe conocer al milímetro los detalles de ese partido. Después de eso se buscará aprovechar la estadía por el Viejo Continente para seguir en la alta competencia y afrontar un partido ante un rival duro. El presidente Agustín Lozano viene acelerando el proceso de elección para anunciar al nuevo director deportivo de la FPF que se encargará de elegir al nuevo entrenador.



¡Se ganó el Óscar!

Gentile ya es de Alianza Lima

Gaspar Gentile cerró el acuerdo para convertirse a partir del Torneo Clausura en jugador de Alianza Lima hasta el 2027. El argentino nacionalizado peruano acordó jugar con Cienciano hasta el 30 de junio y luego de ello ser presentado en La Victoria. Los íntimos deberán pagar la cláusula de 150 mil dólares para cumplir con su palabra.

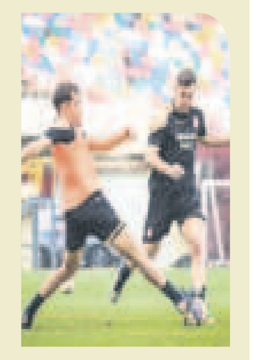
"Alianza Lima ha hecho las cosas bien porque antes de conversar con nosotros tiene que ver el tema contractual, una vez que pasa ese filtro con el representante vienen a conversar con nosotros. El señor Cabada se contactó con nosotros el sábado, nos explicó el interés y a partir del 30 de este mes ellos abonarían lo que dice la cláusula de rescisión que es 150 mil dólares y en ese momento ya el jugador queda libre", dijo el administrador de Cienciano, Sergio Ludeña.



La 'U' jugará sin problemas ante Ayacucho

Salió humo blanco. La Defensoría del Pueblo había exhortado a la Municipalidad Provincial de Huanta y el IPD a tomar medidas, ya que el estadio de Huanta no pasó la inspección de seguridad y el choque entre Ayacucho FC y Universitario no cuenta con las garantías de la Policía, pero todo quedó solucionado con los permisos.

La directiva de los Zorros solucionó todos los inconvenientes y dio las garantías a Universitario para que el partido se pueda jugar sin ningún problema. Los cremas entrenarán hasta el sábado en Campomar, y luego de ello viajarán por la tarde para enfrentar a Ayacucho FC el domingo a las 3:00 p.m. La buena noticia para Jorge Fossati es el regreso de los entrenamientos de Rodrigo Ureña, quien podría arrancar de titular, tras su paso por la selección chilena.



DECIDIÓ NO SEGUIR EN CIENCIANO

Cueva se pone en plan

Club cusqueño le propuso mejorar contrato, pero Aladino no aceptó.

Gonzalo Menéndez



NO QUIERE SEGUIR EN CUADRO IMPERIAL.

Sergio Ludeña, administrador de Cienciano, compareció ante la prensa para revelar detalles de la situación contractual de Christian Cueva, quien es pretendido por Emelec de Ecuador.

El directivo aclaró que el club quiso retener a Aladino con una mejora salarial. "A pesar de que hemos hecho un esfuerzo económico por mejorar la propuesta por el presente que tiene Cueva, él ha tomado la decisión de no seguir con nosotros, pero todavía está en proceso de detalles en los contratos para que este ciclo pueda continuar o extinguirse de la mejor manera posible", indicó.

"Hemos hecho una propuesta económica súper grande para nuestra realidad y no la ha aceptado, es porque debe tener algo mucho mejor afuera que lo convence más", agregó el directivo imperial.

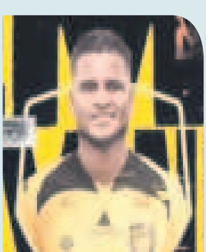
"No buscamos tener problemas, pero nadie está por encima de la institución", finalizó.

De otro lado, Cienciano jugará hoy (7:00 p.m.) con Cusco FC.



UTC choca ante Grau

Día de fútbol. UTC de Cajamarca busca salir de la zona baja del Torneo Apertura y para ello tiene que vencer hoy a Atlético Grau. El partido, correspondiente a la fecha 15 de la Liga 1, empezará desde las 3:00 p.m., en el estadio Germán Contreras de la ciudad de Cajabamba.

Aldair jugará en Amazonas

Desde sus redes sociales el cuadro de Amazonas FC de la serie B de Brasil confirmó el fichaje de Aldair Rodríguez. El delantero dejó Deportivo Garcilaso para jugar en la Segunda de Brasil, club que marcha en el puesto 18 del torneo de su país. Será su segundo equipo en el exterior.



LOGRARON SU SÉPTIMO TRIUNFO AL HILO.

A. ATLÉTICO GOLEÓ 3-0 A COMERCIANTES

Churres punteros del Apertura

SULLANA. Este Alianza sí gana. Alianza Atlético goleó 3-0 a Comerciantes Unidos y se adueñó por ahora de la punta del Torneo Apertura al sumar 28 puntos.

El equipo que dirige Gerardo Ameli no tuvo problemas en bajarse a Comerciantes y llegó a su séptima victoria consecutiva en el Torneo Apertura.

Antes de la media hora de juego, el cuadro sullanero ya llevaba dos anotaciones. Abrió la cuenta Miguel Graneros a los 17', luego Joel Lupu sobre los 27' colocó el segundo del partido en el Campeones del 36.

Para el complemento, el cuadro churre siguió mostrando un juego más directo que el de Comerciantes Unidos que buscaba llegar al arco rival con jugadas asociativas, pero sin resultados.

Sobre los 68', Rolando Díaz puso la cereza al pastel para Sullana que dormirá como puntero hasta mañana que jueguen sus escoltas Alianza Lima (26) y Universitario (26).



SE MANTIENEN EN LA LIGA 1.

BINACIONAL Y AYACUCHO NO SE MUEVEN

Siguen en la Liga 1

La Federación Peruana de Fútbol (FPF) dio a conocer su decisión de mantener a los clubes de Binacional y Ayacucho FC en el Torneo Apertura, pese al fallo de la FIFA que pedía excluirlos de participar del torneo local, por acudir a la justicia ordinaria.

"La FPF no iniciará por el momento, procedimiento sancionador alguno contra los clubes Ayacucho FC y Deportivo Binacional, que decidieron recurrir a la justicia ordinaria para plantear acciones vinculadas a asuntos deportivos", indica el comunicado que fue expuesto en todas las redes sociales de la FPF.

Aún no se sabe si seguirán participando en el Torneo Clausura.

BELGA ES NUEVO JUGADOR DEL NAPOLI

Locura por Kevin de Bruyne

DE BRUYNE DESATA LOCURA.

NÁPOLES. El futbolista belga, Kevin De Bruyne llegó a Italia para pasar exámenes con el Napoli causando una locura total en los cientos de fanáticos que fueron a recibirlo.

Ayer por la tarde llegó a Villa Stuart para pasar las pruebas médicas correspondientes y luego sellar su pase al cuadro italiano.

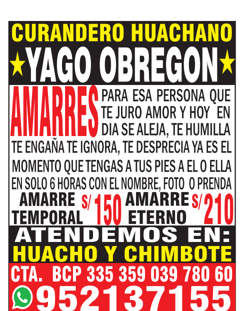
Cientos de hinchas acudieron a la clínica con pancartas donde recibieron con gritos y cánticos a la ex estrella del Manchester City que firmará contrato por dos temporadas con el Napoli con opción de un año más.

El creativo belga será uno de los mejores pagados de la liga italiana. Percibirá al año cerca de 7 millones de euros recibiendo una prima por firmar de nada menos que 11 millones.

Hay que recordar que Napoli será el sexto equipo de Kevin de Bruyne (33) tras jugar en el Genk, Chelsea, Werder Bremen, Wolfsburgo y Manchester City.







VUÉLVETE UN PROFESIONAL DE LA COCINA CON NUESTRO COLECCIONABLE

De la selva su tacacho con cecina va directo a tu mesa con el Popular



Sorprende a tu familia el fin de semana con un banquete de comida amazónica con la receta que te trae el Popular.

UTILIZA ESTAS RECETAS PARA AMPLIAR EL MENÚ DE TU NEGOCIO DE COMIDA.

Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae **el Popular** con su coleccionable **Cocina como un gran chef**. En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas, hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

UN CLÁSICO AMAZÓNICO

Aprende a preparar un delicioso tacacho con cecina, un clásico de la gastronomía de la selva y que encanta por sus ingredientes y buen sabor.

Este es un plato súper fácil de preparar y además con ingredientes accesibles.

Deleita a tu familia este fin de semana con un sabor diferente a la hora del almuerzo.

¡Corre por tu diario favorito y reclama tu lámina con la receta!



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y YouTube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema linfático

¿Qué son las amígdalas?

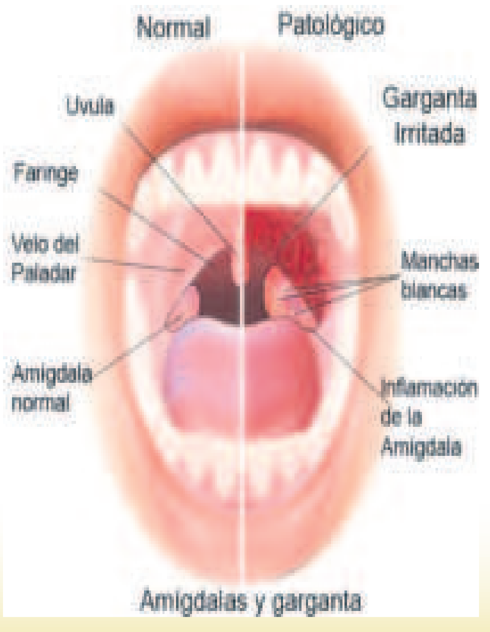
EL DATO
El tamaño promedio de las amígdalas en las mujeres es de 37,65 cm3. El tamaño promedio de las amígdalas en los hombres es de 52,4 cm3.

Seguro que has escuchado hablar de las amígdalas muchas veces, pero ¿sabes qué son y para qué sirven?

Las amígdalas son dos masas de tejido ubicadas en la parte posterior de la garganta, cuya función consiste en luchar contra los gérmenes que entran en el cuerpo. Actúan como ganglios linfáticos. Contienen gran cantidad de glóbulos blancos que ayudan a eliminar los gérmenes.

El problema es que a veces los gérmenes se establecen allí y provocan infecciones. En otras palabras, en vez de combatir las infecciones, las amígdalas se infectan. Cuando esto sucede, ocurre lo que se llama amigdalitis.

Cuando una persona tiene amigdalitis, el doctor debe extraerle las amígdalas que ya están infectadas e inflamadas y que harán difícil respirar por las noches.



¿Cómo mantener las amígdalas sanas?

Mantener las amígdalas sanas y evitar la amigdalitis no es tan complicado, solo sigue estos consejos:

-Lávate bien las manos antes de comer cualquier alimento o tocarte la boca.

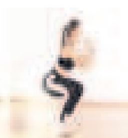
-Ten una buena higiene bucal lavándote los dientes después de cada comida y usando el hilo dental.

-Visita al dentista regularmente para que revise tu salud bucal.





Cuida tu cuerpo
Las sentadillas son un ejercicio clásico que trabaja piernas y glúteos a la vez que aumenta la frecuencia cardíaca. Realízalas todos los días durante algunos minutos.



El dato
Bailar durante 40 segundos al día te ayudará a quemar calorías.

Está de moda
El Mocha Mousse Tonalidad que va del beige al chocolate oscuro y suele combinarse con tonos tierra, mostaza o borgoña.



NO TODOS LOS TIPOS DE ESCOTE NOS FAVORECEN Y ARRUINAN EL LOOK

EL ESCOTE IDEAL de acuerdo a tu figura

✚ Este pequeño detalle puede realzar tu tenida o tirarla abajo. ✚ Aquí te damos los tips.

Zoraida Peña H.

Ves un vestido o una blusa o un top o simplemente un polo con el escote perfecto, pero te lo pruebas y algo no cuadra. Pues quizás ese escote no va de acuerdo a tu figura. Por eso, aquí te damos los tips para que elijas la mejor opción y realces tu look.

Cuerpo de reloj de arena. Para este tipo de cuerpo los escotes que más le favorecen son: V profundo, Off-shoulder (hombros descubiertos), cuello joya y escote en U.

Cuerpo rectangular. Elige tipos de escote para generar curvas visuales y dar forma al torso como escote en V, redondo, strapless corazón, escote barco y escote asimétrico.

Cuerpo triángulo o pera. Para equilibrar la parte superior con la inferior debes usar: escote cuadrado, cuello de tortuga, escote reina Ana y escote capucha.

Cuerpo triángulo invertido. Debes suavizar la parte superior del cuerpo, por eso usa cuello redondo, cuello halter y escote asimétrico.

Cuerpo redondo u ovalado. Usa escote Off-shoulder, corazón, escote imperio o escote en U profundo.



TAMBIÉN TEN EN CUENTA OTROS DETALLES COMO LA FORMA DE TU ROSTRO.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

EVITA TENER PAPADA: CUIDA TU CUELLO

Un problema que afecta a muchas. La papada puede aparecer por genética, mala postura o aumento de peso. Para prevenirla o reducirla, es clave mantener una buena postura al usar el celular o la computadora, evitando inclinar mucho la cabeza.

Hacer ejercicios faciales como elevar el mentón y presionar la lengua contra el paladar también ayudan a tonificar el mentón y el cuello.

Mantén un peso saludable, hidrata tu piel y aplica cremas reafirmantes con masajes ascendentes.

Si buscas opciones más avanzadas, existen tratamientos estéticos como la radiofrecuencia o la mesoterapia.

*Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
m.gomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Locro de zapallo con huevo frito

INGREDIENTES

- 400 gr. de zapallo macre.
- 1/2 kg. de papa.
- 1/4 de tza. de habas frescas.
- 4 rodajas de choclo.
- Una cebolla mediana.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 2 cdas. de ají amarillo molido.
- 1/2 tza. de leche.
- 100 gr. de queso fresco.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una rama de huacatay.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

En una olla dorar cebolla en cuadritos con ajo y ají amarillo, condimentar con sal y pimienta. Incorporar zapallo picado en cubos, papas en cuadritos, habas y rodajas de choclo. Mezclar y cocinar a fuego lento. Una vez cocidos, verter leche y remover; agregar queso picado o desmenuzado y una rama de huacatay, rectificar la sal y dar un hervor. Servir con huevo frito y arroz.

Secreto del chef
En vez de zapallo macre puedes usar zapallo loche para darle un sabor más especial.

TIPS TIPS TIPS

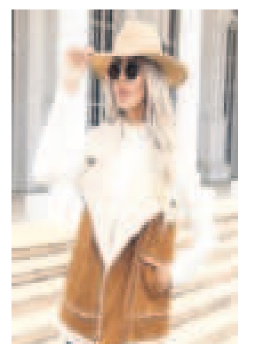
1 ¿SABES QUÉ ES EL ARMARIO CÁPSULA?

El 'armario cápsula' trata de crear un guardarropa reducido y práctico, compuesto por prendas esenciales, atemporales y versátiles que se adaptan a diferentes momentos de tu vida. Incluye básicos que sirvan para múltiples combinaciones, complementados con algunas piezas de temporada.



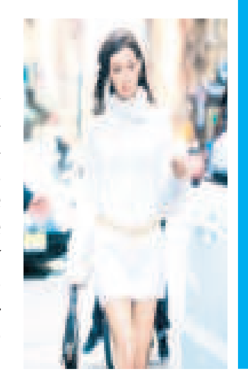
2 LOS CHALECOS EN EL INVIERNO CAEN BIEN

Si tienes alguno en el fondo de tu armario, que hace mucho que no usas, quizá sea un buen momento para buscarlo. Sobrio, elegante y abrigado, va casi con cualquier tipo de look. Además, los chalecos suelen ser de materiales de fibra sintética como el poliéster, que se adapta al cuerpo y es impermeable.



3 VESTIDOS-SUÉTER ESTÁN DE MODA

Los vestidos-suéter en esta época invernal se convierten en un imprescindible en el armario de cualquier mujer. Se trata de una prenda de ropa que reúne lo mejor de dos mundos: la feminidad y la elegancia de los vestidos con la practicidad y el estilo relajado de los suéteres o chompas.



Gaturro



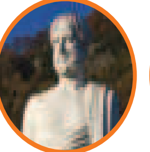
Sudoku

						6		
9		1	8	7				2
6	8		4		9	7		5
4			5	1		9		3
3		5			7	8	2	
		9		4				
				3			5	
1	3	4	6	8		2		
	7		2			1		6

¿Quién lo dijo?

"El riesgo de una mala decisión es preferible al terror de la indecisión."


Nahmánides


Aristóteles

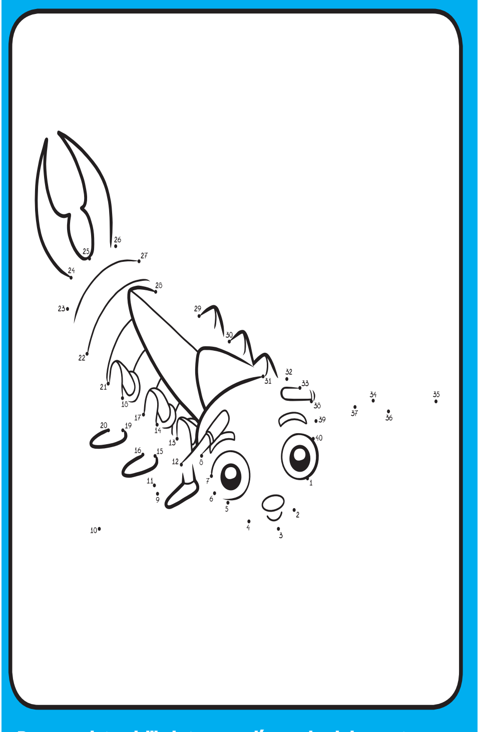

Maimónides

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Peor que tus problemas

Cuando estés triste ponte a cantar.

Te darás cuenta que tu voz es peor que tus problemas.

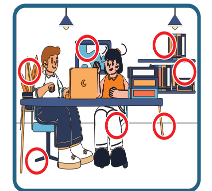
acertijo

Si tienes $100 y quieres comprar libros que cuestan $12 cada uno, ¿cuántos libros puedes comprar como máximo?

Soluciones de ayer

NEGRIT
L DE LOA
EEEAJA R
INMO DE
OK ENREV
BLA DNANGELICA
EA CAE RAER
RETE R B ROE
TLOCEF AIC F
O LIS TE NI
BELTRAN SESION
IO CARAY JEN
ANISTON
ENE ADN
OSOCILEB
SUAREZ

I Y V R Z X N G T J H E O S L K U B A W F Q D P
C M H W E K C H U F A S F Y X N L O T A M S B R
C P P R E P A R A D A J K V P T Y S V L D Z X N
A M F E U B A W Q B E U E L R F X E O A E P E D
G Y K C M T S C U K L D I N C N N M V D V T T F
U B A O L Q O G X Z A L Z M C D U E G T U B N P
A V D N Y C L R K J B N F A I A L G Y Q N N A A
P M K S R L U B I C O E C D U L R Z A I D P C N
X H S U A K C V W A R F O N A G F G I E M S S O
E V S M C A R C X L A I C N U J T Y A F E E E S
T W O O I Z E K I L R G A B X R P O S N A C R R
N I T S R U B R S E F D Z O B P H J L N G I F E
E T S L E C U U E H A X O Y V J F A D W B A E P
M U E D M A T V T X N F D A W M Z Y J Z B R R S
L R U X A R V L N J K R A W Y U I Z O H A N O B
A T P E D H M Z A U R B C O I X Q R N K T W E P
I F D J U G N T L D H L I M Y Q R K F X P W R I
R V J B S C E B U F V M R T C A U W O S Y E L B
T I J Z X P E K B R V A B H O R E T A H C R O H
S Y M N D B E R M W T K A T E X W E R T S O P G
U F P H I C O R A Z U K F Q N P V J H Z C W B L
D Q A D U X M G F C O M E R C I A L I Z A R K G
N C A N O X H H O R C H A T A R Y V K W X M Y Q
I V S U B T E R R A N E O S L O N H R P H B J X



1	2	4	3	7	6	8	9	5
9	3	7	2	8	5	4	6	1
6	5	8	4	1	9	3	2	7
5	1	2	7	3	4	6	8	9
7	8	6	5	9	2	1	4	3
4	9	3	1	6	8	7	5	2
8	7	5	9	4	3	2	1	6
3	6	9	8	2	1	5	7	4
2	4	1	6	5	7	9	3	8

El acertijo: Pagarás $48+$5=$53.

¿Quién lo dijo?: Allan Bloom.

Sopa de letras

J	V	P	E	F	Q	T	O	X	D	S	W	C	N	H	A	G	R	Z	U	B	K	E	M
Y	I	F	O	J	A	B	A	R	T	P	U	A	D	S	E	Q	T	I	R	X	T	S	L
M	S	C	E	S	U	T	V	Y	K	Q	B	N	L	G	P	H	C	O	F	R	J	E	D
O	W	A	Z	S	A	I	E	E	P	Q	V	N	T	K	M	Z	D	L	O	R	B	J	H
W	J	X	T	A	T	P	C	P	L	V	U	S	B	L	F	E	O	C	T	T	D	A	W
D	N	X	Q	N	J	A	E	M	Z	B	B	M	C	U	N	V	P	Q	K	R	A	L	H
D	O	I	E	G	E	X	B	R	O	M	I	F	E	O	G	N	S	H	Z	A	D	A	E
W	X	A	R	V	M	I	J	L	T	I	Q	N	P	J	C	N	G	R	H	N	I	B	S
Y	I	E	O	V	E	M	M	K	E	U	C	E	O	Z	O	A	V	E	F	S	S	M	T
C	R	K	T	A	R	W	P	A	I	C	R	I	U	P	L	R	Q	T	J	P	E	E	A
H	A	V	I	L	C	Q	O	A	R	S	I	A	V	I	S	V	Z	I	L	O	C	C	N
N	C	E	S	A	A	Z	W	U	E	R	B	M	C	R	F	I	A	R	M	R	E	L	T
E	I	N	O	S	N	B	Q	U	H	E	E	I	I	W	E	M	D	A	X	T	N	D	E
C	F	T	P	Q	C	B	U	S	K	H	A	H	E	E	E	S	D	F	I	A	N	L	R
A	I	A	E	Q	I	H	B	L	G	S	C	E	J	M	N	P	W	U	A	R	R	O	I
M	T	K	R	M	A	K	N	J	V	O	U	D	P	M	G	T	Z	X	C	I	W	B	A
L	N	L	H	R	A	C	O	L	O	C	D	L	A	R	Z	G	O	O	S	B	E	M	S
A	E	F	H	P	K	I	C	H	R	Y	E	N	T	K	L	X	U	S	A	G	C	E	D
V	D	Z	B	R	I	N	D	A	R	A	O	M	O	H	V	B	X	S	A	N	Z	E	F
T	I	Q	C	W	U	K	G	P	D	S	R	T	R	V	L	K	I	B	D	M	Z	A	O
Q	J	X	E	P	W	Y	S	O	C	U	F	G	O	I	C	R	E	M	O	C	S	D	H
M	P	E	N	G	O	X	Z	Y	L	K	F	V	W	B	C	Y	R	C	D	V	N	O	B
Q	S	O	D	A	C	R	E	M	R	E	P	U	S	K	W	P	U	X	B	E	D	G	C
Z	L	R	A	S	G	A	R	L	O	S	A	S	O	I	W	T	U	N	V	X	Q	J	F

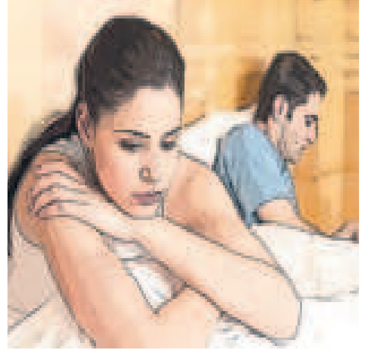
REPONEDOR

- ALMACÉN
- APERTURA
- BRINDAR
- COLOCAR
- COMERCIO
- CORTE
- DISPONIBLE
- EMBALAJES
- EMPLEADO
- ESTABLECIMIENTOS
- ESTANTERÍAS
- GALICIA
- HERRAMIENTAS
- IDENTIFICAR
- MANOS
- MEJOR
- MERCANCÍA
- NECESIDAD
- RASGARLOS
- REPONEDOR
- REPOSITOR
- RETIRA
- SALA
- SERVICIO
- SUPERMERCADOS
- TRABAJO
- TRANSPORTAR
- VENTA

Consultorio sentimental

Por mi esposo he dejado de lado a mis amigos

CECILIA (40). Doctora Cora, desde que tengo pareja, dejé de lado las cosas habituales que solía hacer con mis amigos. Por eso, ahora todos me dicen que soy una 'pisada', que solo me desvivo por agradar a mi esposo y que ya no tengo tiempo para mis amistades. Hace poco me invitaron al cumpleaños de una amiga, pero no pude ir porque la tía de mi esposo también festejaba su santo. Cuando intenté disculparme me dijeron que no era la primera vez que les fallaba y que siempre hago lo que me pide mi pareja. Amo a mi esposo, pero tampoco quiero perder a mis amigos, no sé qué hacer. Por favor, oriénteme.



RESPUESTA

Querida Cecilia, entiendo que recién te hayas casado y quieras disfrutar todo el tiempo al lado de tu pareja. Sin embargo, debes intentar no dejar de lado a tus amigos, sobre todo a los que realmente estimas. Tus amistades también deben entender que no puedes frecuentarlos como antes.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Contarás con la aprobación de un superior, esto traería envidias que sería evidentes, ignóralas. A pesar de las dudas, esa persona llama cada vez más tu atención, no pierdas la oportunidad.

TAURO: 21 abr. 21 may.
El temor a recibir negativas te impide buscar el apoyo que necesitas para lograr tus objetivos, anímate, cerrarás importantes alianzas. Tomarás distancia de alguien que se muestra inestable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
La ambición haría que pierdas la estrategia y te impulses a acciones que no convienen, paciencia. En lo sentimental, las discusiones solo están afectando las bases de tu relación, recuérdalo.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Las tensiones con el entorno ya han terminado, pero sigues manteniendo una actitud defensiva que no conviene. En el amor, el orgullo está evitando que ambos puedan conciliar, reflexiona.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No te distraigas y mantén la constancia, será un día de mucho trabajo y la falta de concentración te complicaría. Vuelves a tener el control de tus emociones, esto te brindará tranquilidad.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Llega una nueva actividad, no te aceleres y asesórate bien, solo así podrás manejarte con éxito. La indiferencia de esa persona te ha generado dudas, hoy dialogarás y aclararás el panorama.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que acelerar una gestión, pero contarás con el apoyo del entorno y lo culminarás con éxito. Surgirían algunas diferencias con una amistad, a pesar de la tensión, todo será pasajero.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Los cambios que se están planteando son positivos. No los evites, serán favorables para tu crecimiento. Mantén en reserva tu vida personal, terceros desean inmiscuirse en tus decisiones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tendrás gestiones exitosas, habrá reconocimiento y posibilidad de establecer alianzas favorables. Vuelve a tu vida alguien que desea ganarse tu confianza, pero decidirás mantener distancia.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Te harán una propuesta que no te brindará seguridad, la evaluarás, pero luego la descartarías. Identifica lo que sientes, es posible que esa persona te esté generando mucha inestabilidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Un superior está poniendo la mirada en tu trabajo. No debes descuidar ningún detalle. Tu indiferencia podría alejar a la persona que te interesa. Acércate y recuperarás su interés.

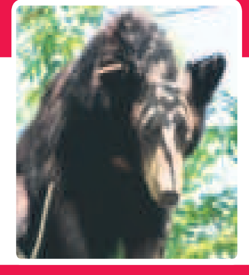
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Culminas con algo pendiente para luego concentrarte en nuevas actividades, solo evita estresarte. Luego de esa discusión volverá la calma y hablaás con esa persona, ambos se disculparán.



CUBIERTO DE ESPINAS
ACUDIR
NEGACION
VITOR DEPORTIVO
BISTEC
DINASTIA REAL CHINO
ESTILO MUSICAL
DIGNIDAD
DATIVO Y ACUSATIVO
CURIE
ESPIRITU
RUTENIO
RADON
MATRIMONIO
YUNQUE DE PLATEROS
COLERA
PREFIJO: NEGATIVO
HILO POCO TORCIDO
ANGSTROM
DENOTA OPOSICION
INTERJECC. ARRIBA!
ARMADA PERUANA
GANAR (INGL.)
USTED (ABREV.)
SUR-OESTE
CAMPEON
NEODIMIO
CAMINAR DE UN LADO A OTRO
BARAJA
PATRIA DE EINSTEIN
ENROQUE CORTO
ANIMAL OVIPARO
NIQUEL
CLORURO DE SODIO
NOMBRE FEMENINO
4 NOTA MUSICAL
L
ESTAÑO
VENTA (INGL.)
SINONIMO: GANSO
RELATIVO A LA AVIACION
1051 (ROM.)
INTELIGENCIA ARTIFICIAL
ALIANZA LIMA
INFUSION
HERMANO DE JACOB
TSE… MOSCA AFRICANA
…MING EXBASQUETBOLISTA
SENTIR (INGL.)
RASPA LA SUPERFICIE
ARRULLO
CROMO
3 Y 13 DEL ABECE
HONGO DE SOMBRERILLO
CHOCOLATE
INDICA EL LUGAR

LA ÚLTIMA

CHICAGO. Un video del zoológico Brookfield, en Chicago, muestra el asombroso momento en el que un delfín da a luz. Las imágenes se volvieron tendencia en las redes sociales.



Rescatan a oso atrapado en un árbol

VIRGINIA. Un oso causó gran impacto y temor en Virginia. Las autoridades lo hallaron atrapado en un árbol en una calle principal, por lo que bloquearon los accesos esperando al equipo de especialistas para ponerlo a salvo. Tras varios minutos de arduo trabajo, los trabajadores pudieron liberar al plantígrado que se mostraba muy asustado, por lo que le tocó vivir. Los vecinos de la zona también estaban preocupados por lo que le pudo haber pasado al enorme animal.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Colesterol elevado: el verdadero protagonista es el hígado

Muchas veces se atribuye el colesterol alto únicamente a la alimentación o al sobrepeso. Sin embargo, el hígado cumple un papel central en el equilibrio del colesterol dentro del cuerpo. Este órgano esencial produce colesterol bueno (HDL), gestiona el colesterol malo (LDL), almacena grasas, filtra toxinas y genera bilis para la digestión.

Cuando el hígado se encuentra sobrecargado por grasas en exceso —tanto saludables como dañinas—, harinas refinadas, dietas elevadas en proteínas animales, sustancias tóxicas, medicamentos o infecciones virales, su capacidad reguladora comienza a debilitarse. En consecuencia, disminuye la producción de colesterol protector y aumenta la presencia de colesterol malo en la sangre.

Este colesterol en circulación refleja una condición interna que requiere atención. Mientras el hígado mantiene una parte de su eficiencia, intenta almacenar temporalmente estas 'grasas' y eliminarlas mediante procesos de depuración a través del sistema digestivo, renal o cutáneo. Sin embargo, al acumularse más depósitos grasos en el hígado y sus alrededores, se reduce la capacidad de contención y las grasas comienzan a depositarse también en vasos sanguíneos y órganos vitales. Las estatinas ya dejan de ser una solución, pues su uso prolongado genera una función hepática comprometida y la capacidad de regeneración carece del estímulo necesario. Estos fármacos redirigen el colesterol hacia las paredes arteriales, donde se une con grasas oxidadas y forma placas que reducen la fluidez sanguínea.

Apoyar al hígado requiere una alimentación basada en plantas, antioxidantes naturales, fuentes limpias de omega-3 y proteínas de alto valor biológico. Utilizar métodos de cocción suaves, evitar grasas procesadas y estimular la producción de bilis facilita el procesamiento de lípidos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV